



1人分 (中学生)

栄養価	エネルギー	たんぱく質		脂肪		食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
	Kcal	総量g	動蛋白g	総量g	動蛋白g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	810	38.7	21.6	14.0	8.4	2.5	396	124	5.3	4	262	0.40	0.60	63	7.8

マーミごはん



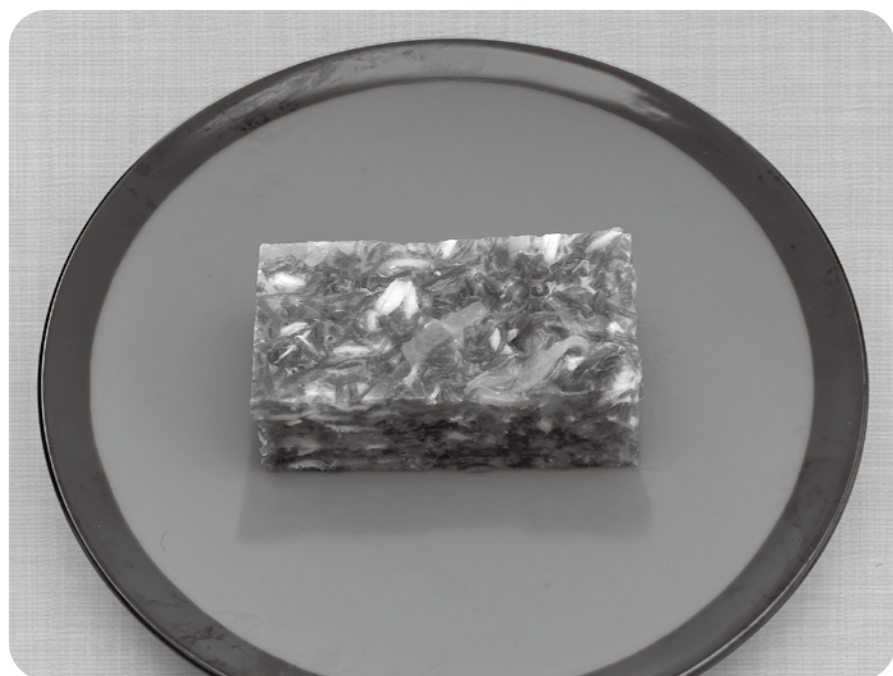
材料 (1人分)

精白米	80g	グリーンピース	12g
麦	10g	シママース	0.08g
黒米	2g		

作り方

- ①グリーンピースはシママースを入れて茹でる。
- ②黒米は軽く洗い、精白米と麦は研ぎ、浸漬させて炊く。
- ③炊き上がった②に①を混ぜ込む。

もずく豆腐



材料 (1人分)

生もずく	22g	白みそ	2g
ツナ	4g	シママース	0.2g
人参	5g	生姜	0.2g
糸かまぼこ	3g	かつお節	0.6g
さやいんげん	3g	水	18g
粉寒天	1.1g		

作り方

- ①もずくは水洗い後、塩抜きし細かく切る。
- ②人参はせん切り、さやいんげんは細く斜めに切り、さっと茹でる。
- ③糸かまぼこは2cmに切り、ほぐす。
- ④生姜はすりおろし、汁をしぼる。
- ⑤かつお節でだしをとる。2/3のだし汁を火にかけ、粉寒天を煮溶かす。
- ⑥寒天が溶けたら、人参、さやいんげん、ツナ、糸かまぼこ、もずくを入れ熱を通す。
- ⑦だし汁で溶いた白みそ、シママースを加え調味し、仕上げに生姜汁を入れ味をととのえる。パットに流し固めて適当な大きさに切る。

鶏汁



材料 (1人分)

鶏肉(骨付き)	30g	A	しょうゆ	2g
パパイヤー	45g		シママース	0.8g
人参	10g		酒	1.9g
ごぼう	15g		生姜	0.6g
小松菜	17g		かつお節	4.5g
乾しいたけ	1g		水	170g

作り方

- ①鶏肉は骨ごとひと口大のぶつ切りにする。パパイヤーは一口大、人参はいちょう切り、ごぼうは斜め切りにする。
- ②乾しいたけは戻していちょう切りにし、生姜はすりおろし、しぼる。
- ③かつお節でだしをとる。鶏肉、ごぼう、にんじん、パパイヤー、しいたけを入れ、火が通ったら調味料Aを入れて煮る。
- ④出来上がる直前に生姜汁を加える。

アセロラと冬瓜の甘味あえ



材料 (1人分)

パイン	21g	水	2g
アセロラ	1g	シークワサー果汁	1.6g
冬瓜	21g	白玉団子	26g
グラニュー糖	2g		

作り方

- ①パインは食べやすい大きさに切る。アセロラは1/4に切り、種を取り除く。冬瓜は小さい角切りにし、茹でる。
- ②鍋にグラニュー糖と水を入れ、ひと煮立させてシロップを作り、茹でた冬瓜をいれて冷ます。
- ③白玉団子は茹でて水にさらす。
- ④材料を混ぜ合わせ、シークワサー果汁を入れて味をととのえる。

きびなごの天ぷら



材料 (1人分)

きびなご	40g	A	小麦粉	7g
シママース	0.2g		卵	6g
			いりごま(白)	1.5g
			きな粉	1.5g
			シママース	0.2g
			水	3.5g
			揚げ油	適量

作り方

- ①きびなごを洗って水気を取り、シママースをふる。
- ②Aを合わせて衣を作り、きびなごをつける。
- ③180℃の油で②を揚げる。

献立のお知らせ

行事名

三月ウマチー (サングウチウマチー) 豊作祈願

由来やいわれ

みなさん、こんにちは。今日は三月ウマチーにちなんだメニューです。

沖縄では祭りのことを「ウマチー」といい、二月ウマチー・三月ウマチー・五月ウマチー・六月ウマチーと4回のウマチーがあります。二月・三月ウマチーは麦のお祭りとして行われ、五月・六月ウマチーは米のお祭りとして行われてきました。

二月ウマチーでは「健康で働くことができ、麦がたくさん獲れますように…」とお願いしたので、三月は「無事収穫できました。ありがとうございます」と感謝する麦の収穫祭で、折目(ういみー)ともいいます。この日は「仕事をするとハブにかまれる!」という言い伝えがあるので、農作業を休んでお菓子を作ったりみんなでお茶を飲んで休んでいたそうです。

〇〇給食室より

ちびとユンタク

モーイともずくについて

昔はウマチー料理にモーイ豆腐を作っていました。モーイ(いばらのり)は、潮干狩りの時にたくさん収穫し乾燥させ、各家庭で保存していました。モーイは熱を加えると溶けてしましますが、冷やすと固まります。その特徴を生かした寄せ物がモーイ豆腐です。しかし、最近ではモーイの収穫量が少なく、モーイ豆腐を作ることが難しくなりました。そこで、同じ海藻のもずく豆腐が考案されました。もずくは伊平屋村の特産品の一つで、ウマチー以外の行事料理にも使われます。もずくには、固まる性質はないので、粉寒天を上手に使い冷やし固めます。最近では各家庭のオリジナルもずく豆腐も登場しています。モーイ豆腐が作れなくても昔と変わらず感謝の気持ちをささげたい、そんな願いが込められた一品です。

